پاکستانی خواتین کے گھریلو مسائل، نفسیاتی اثرات اور ان کا تدارک اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

Domestic Issues of Pakistani Women, Psychological Effects and its Solution in the Light of Islamic Teachings

ڈاکٹر حافظ مسعود قاسم*

ڈاکٹر محمد طاہر ضیاء**

ABSTRACT

Every society holds its own norms where various differences may occur be it cultural, ethnic or creed based. In Pakistan, the love of Islamic traditions is existed in adjacent to the impacts European and Hindu civilizations where their ancestors lived. The people's trend is varied due to this mixed cultural and religious and territorial traditions. People living in Pakistan belong to various tribal, ethnical and territorial backgrounds. They have their own traditions and archives on which they prefer to live with. The woman in Pakistan faces educational, domestic and tribal violence of various kinds. There are certain issues about daughters among which the most serious is that their parents wish to marry their well-educated daughters with well-educated persons.

As it is assumed that marriage is the only and ultimate end for every girl in Pakistan. The girl is either threated from the brother if she dares to refuse marriage or goes under physical thrashings from the parents, and majority of girls in Pakistan are likely to be forced to discontinue their hopes of attaining an education from abroad or within their country and be sent off in marriage proposals to older men. On the other hand, married working woman will probably have to find herself dealing with her husband's ego and obscure insecurities now and again. Men in Pakistan usually believe that they are and should be the only breadwinners of the entire family. That's why; a woman fall to be a psychological victim of her husband's misbehavior, that results into depression, tension, anger, sense of inferiority, complex, anxiety and suicide attempts. The present research paper aims to discuss various issues that woman face before and after marriage and that have impacts on woman in her whole life that ultimately leads her to psychological problems. Various issues with instances have been discussed.

***Keywords*:** *Women in Various Religions, Social Challenges and Risks, Psychological Effects.*

* لیکچرار، شعبہ علوم اسلامیہ، یونیورسٹی آف ایگری کلچر، فیصل آباد

** لیکچرار، نیشنل ٹیکسٹائل یونیورسٹی، فیصل آباد

تعارف

ہر معاشرہ اپنے اندر افراد کے متنوع رویّوں کا حامل ہوتا ہے، جہاں مختلف ثقافت، زبان، نسل سے تعلق رکھنے کے ساتھ ساتھ عقائد و نظریات میں بھی اختلافات موجود ہوتے ہیں۔ پاکستان میں مغربی و ہندی تہذیبوں کے اثرات کے علاوہ اسلام سے وابستگی اور محبت بھی پائی جاتی ہے۔ اس مخلوط کلچر، ثقافت اور مذہب کے زیر اثر پروان چڑھنے والے معاشرہ میں لوگوں کی عادات، مزاج اور رویوں میں بھی بہت فرق موجود ہے لیکن اس کے باوجود ایک قدرِ مشترک موجود ہے اور وہ ملک ودین سے وابستگی ہے، جس وجہ سے ان کی معاشرت میں یہ رنگ نمایاں ہے۔ معاشرتی طبقات کی بنیاد پر پاکستانی معاشرے میں خاندان کی اساس اور عورت کے مسائل کی تصویر کشی اور اس کے اس کی ذات اور معاشرے پر منطبق ہونے والے اثرات ضروری ہیں، جن کی نشاندہی بھی ضروری ہے۔

دین اسلام میں جہاں خاندانی نظام اور حسنِ معاشرت کے بارے بڑی فضیلت بیان کی گئی ہے وہیں انفرادی حیثیت سے عورت کو بحثیت ماں، بہن، بیوی اور بیٹی وغیرہ کے رشتوں میں پرو کر ایک کلیدی اہمیت دی گئی ہے۔ جب عورت کا کردار معاشرے میں انہی رشتوں کی مناسبت سے پہچانا جاتا ہے تو معاشرہ میں ان کا کردار مزید اہمیت اختیار کر جاتا ہے۔ پیش نظر مقالہ میں پاکستانی عورت کے نفسیاتی مسائل، اسباب اور ان کا معاصر معاشرتی رویوں کے باوجود ایک موثر حل پیش کیا جائے گا۔

اسلام کی نظر میں عورت کا مقام و معاشرتی کردار

دینِ اسلام میں عورت اور مرد دونوں کو ایک طرح کی حیثیت و مقام دیا گیا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ دونوں نسلِ انسانی کو پھیلانے میں یکساں کردار ادا کرتے ہیں، جیسا کہ قرآن کریم میں ارشاد ربانی ہے:

﴿يَاأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً﴾[۱]

اے لوگو! اپنے اس رب سے ڈرو جس نے تمہیں ایک جان سے پیدا کیا، اور اس سے اس کی زوجہ کو پیدا کیا، اور ان دونوں سے کثیر تعداد میں مردوں خواتین کو پھیلا دیا۔

دین اسلام نے تخلیق کے اعتبار سے مرد و خواتین کو ایک جیسا مقام عطا فرمایا ہے اور انسان کو اس حوالے سے روشناس کرایا ہے کہ دونوں ہی اللہ کی تخلیق ہیں۔ قرآن کریم میں کسی بھی مقام پر انسان کو پیدائشی گنہگار ثابت نہیں کیا گیا جیسا کہ بعض مذاہب کے پیروکاروں کا عقیدہ ہے۔ دینی تعلیمات جن کی بنیاد قرآن و سنت ہے، ان میں مرد و خاتون کو ایک جیسا مقام دیا گیا ہے، جیسا کہ مندرجہ ذیل آیت سے ظاہر ہے:

---

(۱) سورۃ النساء:۱

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾(۱)

جو شخص نیک عمل کرے مرد ہو یا عورت، لیکن باایمان ہو تو ہم اسے یقیناً نہایت بہتر زندگی عطا فرمائیں گے۔ اور ان کے نیک اعمال کا بہتر بدلہ بھی انہیں ضرور ضرور دیں گے۔

اس آیت کریمہ میں اس بات کی وضاحت ہے کہ دین اسلام میں عمل کی حیثیت کے حوالے سے مرد و خاتون کا کوئی امتیاز نہیں ہے۔ اس کی مزید وضاحت درج ذیل آیت سے ہوتی ہے:

﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ﴾(۲)

پس ان کے رب نے ان کی دعا قبول فرمالی کہ تم میں سے کسی کام کرنے والے کے کام کو خواہ وہ مرد ہو یا عورت میں ہر گز ضائع نہیں کرتا۔

شریعت اسلامیہ میں عورت کو ماں، بہن بیٹی اور بیوی کا درجہ دیا گیا ہے۔ مرد و خاتون کو ایک دوسرے کے لیے لازم وملزوم قرار دیا گیا ہے میاں اور بیوی ایک دوسرے کے لیے راحت کا ساماں پیدا کرتے ہیں اور خوشی کا باعث بنتے ہیں، اسی لیے قرآن کریم نے انہیں ایک دوسرے کا لباس قرار دیا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾(۳)

وہ عورتیں تمہارا لباس ہیں اور تم ان کا لباس ہو۔

ان آیات پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ عورت کو خاص مقام عطا کیا گیا ہے اور اس کے ساتھ بطور ماں بہن بیٹی اور بیوی سے حسن سلوک کی تلقین کی گئی ہے۔ رسول کریم ﷺ نے والدین کے بارے میں عمومی طور پر اور والدہ کے لیے خصوصی طور پر ہدایات دی ہیں۔ اگر قرآن پر ہی اکتفا کر لیا جائے تو اہمیت بجا ہے لیکن احادیث بیان کرنے سے اہمیت دوچند ہو جاتی ہے۔ مثلاً ایک شخص کا قصہ حدیث مبارک میں نقل ہوا ہے کہ وہ آیا اور آپ ﷺ سے عرض کیا:

« من أحق الناس بحسن صحابتي؟قال أمک قال ثم من؟قال أمك قال ثم من؟قال أمك قال ثم من؟ قال أبوك » (۴)

(۱) سورۃ النحل:۹۷
(۲) سورۃ آل عمران:۱۹۵
(۳) سورۃ البقرۃ:۱۸۷
(۴) مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، کتاب البر والصلۃ، باب بر الوالدین، وأیھما أحق بہ، حدیث نمبر:۲۵۴۸، دارالسلام للنشر والتوزیع، ریاض، ۱۹۹۹ء

میرے حسن سلوک کا سب سے زیادہ حقدار کون ہے؟ فرمایا تمھاری ماں۔ بولا پھر کون؟ فرمایا تیری ماں۔ بولا پھر کون؟ فرمایا تیری ماں۔ بولا پھر کون؟ فرمایا تیرا باپ۔

والدہ کے بعد عورت کی دوسری قابل عزت حیثیت بیٹی کی ہے۔ بیٹی کے ساتھ رحمت و شفقت کا سلوک کا واضح اصول بیان کیا گیا ہے۔ اور ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿وَإِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ﴾[۱]

اور جب زندہ درگور کی جانے والی لڑکی سے پوچھا جائے گا کہ اسے کس گناہ پر قتل کیا گیا تھا۔

اسی طرح بیٹی کے حوالے سے مزید اہمیت درج ذیل حدیث میں بیان کی گئی ہے:

«من عال جاريتين حتى تبلغا جاء يوم القيامة أنا وهو هكذا وضم أصابعه»[۲]

جس شخص نے دو بیٹیوں کی بلوغت تک پرورش کی، وہ شخص قیامت کے روز اس طرح آئے گا جس طرح یہ دو انگلیاں، آپ ﷺ نے اپنی دونوں انگلیاں ملائیں۔

مزید یہ کہ احادیث مبارکہ میں عورت کے حوالے سے بے شمار احادیث موجود ہیں جو عورت کا مقام، مرتبہ، عظمت، فضیلت و منقبت بیان کرتی ہیں۔ ذیل میں صرف ایک حدیث پیش کی جاتی ہے جس میں رسول کریم ﷺ نے نیک عورت کو اپنے لیے پسندیدہ قرار دیا ہے:

«حُبب إليّ من الدنياثلاث: المرأة الصالحة، والطيب، وجعلت قرة عيني في الصلاة»[۳]

دنیا میں میرے نزدیک تین چیزیں محبوب ہیں: نیک عورت، خوشبو، اور میرے لیے میری آنکھوں کی ٹھنڈک نماز میں رکھی گئی ہے۔

درج بالا آیات و احادیث اس بات کی صراحت کرتے ہیں کہ عورت کا مقام و مرتبہ دینِ اسلام میں ایک واضح حیثیت رکھتا ہے۔

عورت کی تعلیم و معاشرتی کردار کے حوالے سے بھی دین اسلام میں واضح تعلیمات موجود ہیں جن میں سے چند ایک حسب ذیل ہیں:

﴿يَاأَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا جَاءَكَ الْمُؤْمِنَاتُ يُبَايِعْنَكَ عَلَى أَنْ لَا يُشْرِكْنَ بِاللَّهِ شَيْئًا وَلَا يَسْرِقْنَ وَلَا يَزْنِينَ وَلَا يَقْتُلْنَ أَوْلَادَهُنَّ وَلَا يَأْتِينَ بِبُهْتَانٍ يَفْتَرِينَهُ بَيْنَ

---

(۱) سورۃ التکویر:۸

(۲) مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، کتاب البر والصلۃ، باب فضل الاحسان الی البنات، حدیث نمبر:۲۶۹۳

(۳) نسائی، احمد بن شعیب، سنن، کتاب عشرۃ النساء، باب حب النساء، حدیث نمبر:۳۳۹۱، دار السلام للنشر والتوزیع، ریاض، ۱۹۹۹ء

أَيْدِيهِنَّ وَأَرْجُلِهِنَّ وَلَا يَعْصِينَكَ فِي مَعْرُوفٍ فَبَايِعْهُنَّ وَاسْتَغْفِرْ لَهُنَّ اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾(۱)

اے پیغمبر! جب مسلمان عورتیں آپ سے ان باتوں پر بیعت کرنے آئیں کہ وہ اللہ کے ساتھ کسی کو شریک نہ کریں گی، چوری نہ کریں گی، زناکاری نہ کریں گی، اپنی اولاد کو نہ مار ڈالیں گی اور کوئی ایسا بہتان نہ باندھیں گی جو خود اپنے ہاتھوں پیروں کے سامنے گھڑ لیں اور کسی نیک کام میں تیری بے حکمی نہ کریں گی تو آپ ان سے بیعت کر لیا کریں، اور ان کے لیے اللہ سے مغفرت طلب کریں بیشک اللہ تعالیٰ بخشنے اور معاف کرنے والا ہے۔

یہ آیت کریمہ نبی اکرم ﷺ کے تربیتی اسلوب کی نشاندہی کرتی ہے۔ آپ ﷺ ہمیشہ اس کوشش میں ہوتے کہ وقت ایسا خالی نہ جائے جس میں آپ اپنے صحابہ یا صحابیات کی تربیت نہ کریں۔ جب خواتین آپ کی بیعت کی خاطر آتیں تو آپ ان سے عہد و پیمان لیتے، اور یہی عہد و پیماں اللہ نے قرآن کی زینت بنایا ہے۔ اسی طرح حدیث میں آتا ہے:

«أن النبیﷺ خرج ومعه بلال فوعظهن وأمرهن بالصدقة فجعلت المرأة تلقى القرط والخاتم وبلال يأخذ فی طرف ثوبه»(۲)

نبی اکرم ﷺ نکلے اور ان کے ساتھ بلال رضی اللہ عنہ تھے، آپ نے انہیں نصیحت کی اور انہیں صدقہ کا حکم دیا تو عورتوں نے بالیاں اور انگوٹھیاں پھینکنی شروع کیں اور بلال رضی اللہ عنہ کپڑے کے پلو میں رکھتے جاتے۔

بسا اوقات آپ اس قدر پابندی سے پند و نصائح فرماتے کہ آپ کی صحابیات آپ کی تربیت کو ذہن نشیں کر لیتی تھیں۔ آپ ﷺ قرآن کی تلاوت فرماتے، خواہ نماز میں یا خطبہ جمعہ میں، خواتین کے لیے یہ موقع انتہائی اہمیت کا ہوتا تھا کہ وہ قرآن توجہ سے سنیں اور حفظ کر لیں، جس طرح مندرجہ ذیل حدیث مبارکہ ظاہر کرتی ہے:

«قالت بنت حارثة بن النعمان:ما حفظت ق إلا من في رسول الله يخطب بها كل جمعة»(۳)

حارثہ بنت نعمان کہتی ہیں، میں نے سورۃ ق نبی کریم ﷺ سے سنی آپ ہر جمعہ خطبہ میں اسے پڑھا کرتے تھے۔

پاکستانی معاشرے میں گھریلو خاتون کے نفسیاتی مسائل

پاکستان ایک ایسا ملک ہے جس میں صوبائی، نسلی، قبائلی اور برادری ازم کی بنیاد پر معاشرتی مسائل کی ترجیحات ہیں، بعض دفعہ علاقائی، قبائل پرستی یا برادری کی بناء پر مسائل حل ہو جاتے ہیں لیکن اکثر مرتبہ یہ مسائل، مسائل ہی

---

(۱) سورۃ الممتحنۃ:۱۲

(۲) بخاری، محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، کتاب العلم، باب عظۃ الامام للنساء، حدیث نمبر:۹۸، دارالسلام للنشر والتوزیع، ریاض، ۱۹۹۹ء

(۳) ابو داؤد، امام، سنن، کتاب الصلاۃ، باب الرجل یخطب علی قوس، حدیث نمبر:۱۰۹۶، دارالسلام للنشر والتوزیع، ریاض، ۱۹۹۹ء

رہتے ہیں اور ان میں اس حد تک اضافہ ہوا چلا جاتا ہے کہ خاتون ایک نفسیاتی مریضہ بن جاتی ہے۔ذیل میں ان مسائل کی مختصر فہرست پیش کی جاتی ہے:

- پسند کی شادی
- جہیز کے مسائل
- مشترکہ خاندانی نظام
- خاندانی انتشار
- بے اولادی کے طعنے
- تشدد کا رجحان
- خاوند کا بیوی سے دور رہنا، وغیرہ

پاکستانی معاشرہ میں مختلف برادریوں اور قبائل کے لوگ آباد ہیں۔آبادی میں بے ہنگم اضافے اور دینی تعلیمات سے روگردانی کے نتیجہ میں جہاں معاشرتی برائیوں میں اضافہ ہو رہا ہے وہیں گھروں میں مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔خاندان انتشار کا شکار ہو رہے ہیں۔پسند کی شادی کرنے والے جوڑوں میں ایک سال کے عرصے میں ہی طلاق کے بڑھتے ہوئے واقعات، شوہر کا بیوی کو قتل کرنا، لڑکی کا آشنا سے مل کر بھاگ جانا، بیوی کا روٹھ کر میکے چلے جانا اور خاوند کی طرف سے بیوی کو نان ونفقہ کی ادائیگی نہ کرنا شامل ہے۔پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا میں آئے روز ایسی خبریں آتی رہتی ہیں، بطور مثال چند خبریں ملاحظہ ہوں:

"فیصل آباد میں آشنا نے محبوبہ پر تیزاب پھینک دیا"[۱]

"ملتان میں ش کو طلاق دینے کے بعد بھائی نے طیش میں آکر گولی ماردی"[۲]

"گوجرانوالہ میں نان ونفقہ نہ ملنے پر بیوی روٹھ کر میکے چلی گئی۔"[۳]

یہ سارے مسائل حل ہوسکتے ہیں اگر اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ان کا حل تلاش کیا جائے اس ان تعلیمات کی روشنی میں ان الجھے ہوئے مسائل کا حل تلاش کر کے معاملاتِ زندگی کو چلانا چاہئے اور اہلِ علم وعمل سے مسلسل راہنمائی ضرور لیتے رہنا چاہیے۔ذیل میں ان چند مسائل اور ان کے حل کی طرف نشاندہی کی جاتی ہے:

---

(۱) روزنامہ نوائے وقت، ۱۰جولائی ۲۰۱۷

(۲) روزنامہ ایکسپریس، ۱۶جون ۲۰۱۷

(۳) روزنامہ دنیا، نیوز ۱۷مئی ۲۰۱۷

پسند کی شادی کی بنا پر تاخیر

پاکستانی معاشرے کی اکثریت دین سے نابلد اور مذہبی و دینی مسائل سے آگاہی نہیں رکھتے۔ اس معاشرے کا ایک بڑا مسئلہ بے وقت شادی ہے۔ اس بے وقت شادی میں خواتین کی دو اقسام ہیں اور یہ دونوں انتہاء درجہ کی ہیں۔ ایک یہ کہ لڑکی کی شادی اتنی چھوٹی عمر میں کر دی جائے جس میں اسے شادی و ازدواجی مسائل سے بالکل آگاہی نہیں ہوتی، جس کا لازمی نتیجہ خاوند و بیوی کے درمیان عدم موافقت کا سبب بنتے ہوئے جھگڑے کی صورت میں نکلتا ہے۔ جبکہ دوسرا مسئلہ اس وقت شادی کرنا ہے جو خاندانی رسم کو مدّ نظر رکھتے ہوئے تاخیر سے شادی کرنا ہے، یا ایک مثالی تصوراتی خاوند کی تلاش میں لڑکی کی عمر کا قیمتی حصہ ضائع کرنا ہے۔ بسا اوقات لڑکے کے گھر والے لڑکی کے حوالے سے اعلیٰ معیار قائم کر لیتے ہیں اور اسی طرح لڑکی والے بھی اسی تصور کا شکار نظر آتے ہیں۔ اگر ہم دین اسلام کی تعلیمات کو مد نظر رکھیں تو ہمیں بڑی مفید راہنمائی ملتی ہے:

« إِذَا خَطَبَ إِلَيْكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ فَزَوِّجُوهُ، إِلَّا تَفْعَلُوا تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الأَرْضِ، وَفَسَادٌ عَرِيضٌ »[۱]

جب تمھیں کوئی ایسا شخص پیغام نکاح بھیجے جس کے اخلاق و دین سے تم راضی ہو تو شادی کر دو اگر نہیں کرو گے تو زمین میں بڑا فساد بڑھے گا۔

اسی طرح حدیث میں آتا ہے:

« تُنْكَحُ المَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ: لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا، فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ، تَرِبَتْ يَدَاكَ »[۲]

عورت کا نکاح چار بنیادوں پر ہوتا ہے: اسکے مال، حسب و نسب، حسن جمال اور اس کا دین، اے مخاطب تو دین کو ترجیح دے۔

شادی میں تاخیر کے اسباب میں سے ایک سبب یہ بھی ہے:

"بعض اوقات قوتِ فیصلہ اور بروقت فیصلہ کرنے کی قوت کی کمی کے سبب والدین اپنی بچیوں کے سلسلے میں بر وقت فیصلہ نہیں کر پاتے، بالآخر پریشان ہوتے ہیں اور والدین شادی میں تاخیر کا سبب بنتے ہیں۔"[۳]

---

(۱) ترمذی، ابو عیسی محمد بن عیسیٰ، جامع ترمذی، ابواب النکاح، باب ما جاء اذا جاء کم من ترضون دینہ، حدیث نمبر ۱۰۸۴، دارالسلام للنشر والتوزیع، ریاض، ۱۹۹۹ء

(۲) نسائی، سنن نسائی، کتاب النکاح، باب کراہیۃ تزویج الزناۃ، حدیث نمبر: ۳۲۳۲

(۳) معاویہ، محمد ہارون، ازدواجی زندگی کے راہنما اصول، دارالاشاعت، کراچی، ۲۰۰۵ء ص: ۷۸

احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اس سے زوجین پر نفسیاتی اثر پڑتا ہے اور خوشگوار ازدواجی زندگی میں رکاوٹ بنتا ہے۔ لہذا جیسے ہی مناسب رشتہ ملے تو فوراً اسے عملی شکل دے دینی چاہیئے۔

درج بالا احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں رشتوں کے عمل میں صرف دین کو ترجیح دینا چاہیئے۔ آپ ﷺ نے دین کو اختیار کرنے اور دین کو ترجیح دینے کا حکم دیا گیا ہے۔

جہیز کے مسائل

ہمارے معاشرے کا ایک بڑا مسئلہ جہیز کا ہے۔ والدین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ ہماری بیٹی زیادہ سے زیادہ سامان لے کر خاوند کے گھر جائے تاکہ ساری زندگی اسے سسرال کے طعنے نہ سننے پڑیں۔ لیکن اس میں ایک قباحت ہے اکثر طور پر والدین کے پاس اتنی استطاعت ہی نہیں ہوتی کہ وہ اتنا بھاری بھر کم سازوسامان بیٹی کو دینا برداشت کر سکیں۔ لڑکی والوں کو بارات کے اخراجات، مہمانوں کی بہتر خاطر تواضع کرنا اور لڑکی کے لیے اچھا بناؤ سنگھار کرنا ہے بھی شامل ہے۔

ان سب کا حل نبی کریم ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے کہ حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کی شادی کس طرح سے کی؟

« لَمَّا تَزَوَّجَ عَلِيٌّ فَاطِمَةَ قَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَعْطِهَا شَيْئًا»، قَالَ: مَا عِنْدِي شَيْءٌ، قَالَ: «أَيْنَ دِرْعُكَ الْحُطَمِيَّةُ؟»[1]

جب حضرت علی نے فاطمہ رضی اللہ عنہا سے رشتہ کیا تو رسول اللہ ﷺ نے علی رضی اللہ عنہ سے کہا تمہارے پاس حق مہر کے لیے کچھ ہے؟ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے کہا میرے پاس کچھ نہیں، آپ ﷺ نے فرمایا کہ تیری لوہے کی زرہ کہاں ہے؟

اس طرح آپ نے لوہے کی زرہ کے بدلے اپنی بیٹی فاطمہ کا نکاح کر دیا۔

آپ ﷺ کا یہ کرنا اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ آپ نے صرف دین دیکھا، اور نکاح کر دیا اور داماد کے کاروبار، زرعی زمین، جائیداد کا نہیں پوچھا، جبکہ یا سارا کچھ ہمارے معاشرے کا بدقسمتی سے حصہ بن چکا ہے۔

مشترکہ خاندانی نظام

پاکستان کے پانچ صوبے ہیں، ہر صوبے میں برادری، قبائل اور نسل پرستی کا غالب رنگ پایا جاتا ہے۔ پھر ہر برادری اور قبیلے کی اپنی ترجیحات اور رسوم ورواج ہیں جنہیں وہ ہر حال میں قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ ان مسائل میں ایک مسئلہ مشترکہ خاندانی نظام ہے۔ یہ نظام کسی حد تک تو ایک خاص دورانیے تک کامیاب بھی کہا جا سکتا ہے۔ لیکن اکثر اس کا نتیجہ خاندانی خلفشار، انتشار کی صورت میں نظر آتا ہے۔ خاتون نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہو جاتی ہے، ذہنی واعصابی تناؤ کا شکار ہو کر مستقل ذہنی مریضہ بن جاتی ہے۔ اس حوالے سے مبشر حسین رقمطراز ہیں:

---

(۱) امام ابوداؤد، سنن ابوداؤد، کتاب النکاح، باب باب فی الرجل یدخل بامرأتہ قبل ان ینقدہا شیئا، حدیث نمبر:۲۱۲۵، ۲/۲۴۰

"مشترکہ رہائش میں عورت بہت سے اسلامی تقاضوں کو پورا کرنے سے قاصر رہتی ہے جبکہ اسے نفسیاتی طور پر بھی بہت سی الجھنیں پیش آتی ہیں مثلاً عورت پر مرد کا حق زوجیت ہے اور وہ دن یا رات جب بھی چاہے عورت سے یہ حق وصول کر سکتا ہے لیکن اکٹھے رہنے سے یہ ناممکن ہے۔ عورت پر دیور، جیٹھ، نندوئی اور سسرال کی دیگر خواتین کے محرم افراد سے پردہ کرنا فرض ہے جو مشترکہ رہائش میں ممکن نہیں۔ عورت مرد کا مزاج سمجھنے اور اس کی موافقت و موانست کی پابند ہے کیونکہ یہ اس کی ازدواجی زندگی کے لیے ضروری ہے لیکن مشترکہ رہائش میں عورت کو دیگر سسرالی افراد کی مزاج سمجھ کر ان سے بھی نباہ کرنا پڑتا ہے، اس طرح مرد کی موافقت و موانست کرنا مشکل ہے۔"(۱)

قرآن و حدیث کی نصوص سے معلوم ہوتا ہے کہ زوجہ کے لیے بہتر سکونت، عدم ضرر اور بہتر اخراجات کے بندوبست پر ہونی چاہیئے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنتُم مِّن وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ﴾(۲)

تم اپنی طاقت کے مطابق جہاں تم رہتے ہو وہاں ان عورتوں کو رکھو اور انہیں تنگ کرنے کے لیے تکلیف نہ پہنچاؤ۔

یہ آیت کریمہ اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ گھریلو خواتین کو پیار محبت سے گھر میں رکھنا چاہیے اور کسی بھی قسم کی اذیت سے انہیں بچانا چاہیے۔ اگر مشترکہ خاندانی نظام میں یہ منفی چیزیں ہوں گی تو یقیناً خاندانی خلفشار و انتشار ہوگا اور عورت نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جائے گی اور کاموں کا بوجھ، طبیعت کا چڑچڑاپن اور رشتوں کی ناقدری بڑھ جاتی ہے۔

تشدد کا رجحان

شریعت اسلامیہ نے شادی کا بنیادی مقصد سکون اور باہمی محبت و مودت قرار دیا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾(۳)

اور اس کی نشانیوں میں سے ہے کہ تمہاری ہی جنس سے بیویاں پیدا کیں تاکہ تم ان سے آرام پاؤ اس نے تمہارے درمیان محبت اور ہمدردی قائم کر دی۔

---

(۱) لاہوری، مبشر حسین، ہدایۃ العروس، نعمانی کتب خانہ، لاہور، ۲۰۰۳ء، ص:۳۶۱

(۲) سورۃ الطلاق:۶

(۳) سورۃ الروم:۲۱

زوجین کی خواہش ہوتی ہے کہ باہمی محبت قائم رہے۔ یہ محبت مسکراہٹوں، اچھے بول، کھانا کھانے کھلوانے، اچھے کپڑے پہن کر، نرم گفتگو، کبھی سن کر، کبھی سوچ کر، کبھی ارادہ کرکے اور کبھی بے ساختہ بھی ہو سکتی ہے۔ اس محبت کی مزید وضاحت مندرجہ ذیل آیات واحادیث کے ذریعے ہو سکتی ہے:

﴿وعاشروهن بالمعروف﴾(۱)

اور ان (خواتین) کے ساتھ بھلے طریقے سے زندگی گزارو۔

اچھی زندگی گزارنا سنت نبوی ﷺ ہے۔ بیوی کے ساتھ محبت وپیار سے پیش آنا، اس سے بے اعتنائی نہ برتنا، اسے تشدد کا نشانہ نہ بنانا ایک اچھے خاوند کی صفت چاہیئے۔ اسی لیے آپ ﷺ نے فرمایا:

« خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي » (۲)

تم میں سے بہترین وہ شخص ہے جو اپنے گھر والوں کے لیے بہتر ہے، اور میں اپنے گھر والوں کے لیے بہتر ہے۔

ہارون معاویہ لکھتے ہیں:

"بیوی کے ساتھ ہنسی، دل لگی، خوشباشی کا جو مظاہرہ رسول اللہ فرمایا کرتے تھے وہ مثالی ہے۔ امت کے لیے نمونہ ہے جس پر عمل کرنے سے دین ودنیا میں کامیابی کی ضمانت ملتی ہے اور سکون یقینی ہو جاتا ہے۔"(۳)

خاوند کا بیوی کے لیے اچھا برتاؤ کرنا، حسن سلوک کرنا اور اس سے محبت و موافقت پیدا کرنا شادی کے بندھن کا بنیادی تقاضا ہے۔ قرآن کریم میں نیک عورت کی صفات ایک فرمانبردار اور "حافظات للغیب" کے طور پر بیان کی گئی ہیں۔ بیوی کے لیے ضروری ہے کہ وہ خاوند کی اطاعت گزار ہو اور ہر جائز معاملے میں خاوند سے موافقت کرے۔ اگر خاوند کا طور طریق تو ملنسار ہو اور درج بالا حدیث کے مطابق اس کا کردار ہو لیکن بیوی جھگڑالو اور فسادی ہو، تو قرآن کریم میں مرد کو کچھ پیش شرائط کے ساتھ نشوز کا حکم دیا گیا ہے:

﴿وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا﴾(۴)

---

(۱) سورۃ النساء:۱۹

(۲) ترمذی، جامع ترمذی، کتاب المناقب، باب فضل ازواج النبی ﷺ، حدیث نمبر: ۳۸۹۵

(۳) محمد ہارون معاویہ، ازدواجی زندگی کے راہنما اصول، ص:۲۶۴

(۴) سورۃ النساء:۳۷

اور جن عورتوں کی نافرمانی اور بد دماغی کا تمہیں خوف ہو انہیں نصیحت کرو اور انہیں الگ بستروں پر چھوڑ دو اور انہیں مار کی سزا دو پھر اگر وہ تابعداری کریں تو ان پر کوئی راستہ تلاش نہ کرو، بے شک اللہ تعالیٰ بڑی بلندی اور بڑائی والا ہے۔

اس آیت پر تبصرہ کرتے ہوئے مولانا مودودی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

"یہ مطلب نہیں کہ تینوں کام بیک وقت کر ڈالے جائیں، بلکہ مطلب یہ ہے کہ نشوز کی حالت میں ان تینوں تدبیروں کی اجازت ہے۔ اب رہا ان پر عمل درآمد تو بہر حال اس میں قصور اور سزا کے درمیان تناسب ہونا چاہئے اور جہاں ہلکی تدبیر سے اصلاح ہو سکتی ہو، وہاں سخت تدبیر سے کام نہیں لینا چاہئے۔"[۱]

پاکستانی معاشرے میں خواتین پر تشدد کی مختلف صورتیں ہیں جن میں مارنا پیٹنا، جلا دینا اور تیزاب گردی وغیرہ ہے۔ خاتون فطرتاً باحیا ہے اس لیے وہ اسے ذکر کرنے سے گھبراتی ہے۔ قیصر اس پر تبصرہ کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

"While still fragmentary, data reveals strengthening associations between domestic violence and mental health. Depression, stress related syndromes, anxiety, drug dependency and suicide are consequences are observed in the short term context of violence in women lives."[2]

کئی اعداد و شمار ظاہر کرتے ہیں کہ ذہنی صحت اور گھریلو تشدد میں گہرا تعلق ہے۔ اس بنا پر اعصابی تناؤ، کھچاؤ، ذہنی دباؤ، منشیات پر انحصار اور خود کشی عورتوں کی زندگیوں میں مختصر طور پر آنے والے اثرات کے طور پر نوٹ کیے گئے ہیں۔

اسی طرح پارلیمنٹ میں سال ۲۰۱۵ء کی رپورٹ پیش کی گئی:

According to the statistics of violence against women contained in a report to parliament by the ministry lf law, justice and human rights, there were 860, honour, killing(mostly women) 481 incidents of domestic violence, 90 cases of acid burning, 344 cases of

(۱) مودودی، ابو الاعلیٰ، تفہیم القرآن، ادارہ ترجمان القرآن، لاہور، ۲۰۰۰ء، ص: ۳۵۰

(2) Dr. Fawad Kaiser, unfinished domestic violence in Pakistan, Daily Times, March 9, 2015

rape/harassment. That is just the official toll. Less than half of abuse is reported.(1)

وزارت قانون و انصاف اور انسانی حقوق کی طرف سے عورتوں پر تشدد کے بارے میں پیش کی گئی رپورٹ کے اعداد و شمار کے مطابق ۸۶۰ عزت کے نام پر قتل (جن میں اکثر خواتین ہیں)، ۴۸۱ گھریلو تشدد کے واقعات، ۹۰ واقعات تیزاب سے جھلسنے والے، ۳۴۴ ریپ یا اجتماعی زیادتی کے واقعات ہیں۔ یہ حقائق سرکاری طور پر بیان کیے گئے ہیں۔

یہ تمام واقعات تشدد کی طرف اشارہ کرتے ہیں جن کا ہر طرح سے شریعت اسلامیہ قطعی طور پر مذمت کرتا ہے۔

خاوند کا بیوی سے دور رہنا

پاکستانی گھریلو خواتین کا ایک بڑا مسئلہ خاوند کا بیوی سے دور رہنا ہے۔ اس میں بسا اوقات خاوند بیرون ملک مقیم ہوتا ہے اور خاتون تنہائی کا شکار ہو جاتی ہے جس سے وہ تنہائی میں نفسیاتی مریضہ بن جاتی ہے۔ جبکہ دوسرا سبب مردوں کا اپنی بیویوں سے دور رہنا شامل ہے۔ مثلاً ایک مرد ایک ایسی جگہ کام کرتا ہے جہاں کئی کئی ماہ وہ اپنی بیوی سے ملاقات ہی نہیں کر سکتا۔ اس حوالے سے سب سے بہترین مثال حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے قائم کی جب انہوں نے ایک عورت کو اپنے خاوند کے بارے گنگناتے ہوئے سنا:

"أن عمر دخل على حفصة أم المؤمنين ﷺ فقال: يا بنيتى كم تحتاج المرأة إلى زوجها؟ فقلت: في خمسة أم ستة أشهر، فكان لا يغزي جيشا له أكثر من ستة أشهر فكتب إلى عماله بالغزو أن لا يجمّر أحد أكثر من أربعة أشهر "(۲)

ایک دن آپ رضی اللہ عنہ اپنی بیٹی حضرت حفصہ رضی اللہ عنہا کے پاس آئے اور فرمایا، بیٹی! شوہر کے بغیر عورت کتنے دنوں تک صبر کر سکتی ہے؟ انہوں نے کہا پانچ، چھ ماہ۔ تب حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے عمال کو لکھ بھیجا غزوات میں کسی شخص کو چار ماہ سے زائد مسلسل نہ رکھا جائے (بلکہ گھر بھیجا جائے) کچھ مدت کے لیے۔

بے اولادی

اولاد ہونا اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ یہ ایسی نعمت ہے جسے حاصل کرنے کے لیے انبیائے کرام نے دعائیں کیں کہ اللہ انہیں صالح اولاد نصیب فرمائے۔ معاشرتی زندگی میں خاندان بالعموم جبکہ عورت بالخصوص اولاد

---

(1) Dr. Fawad Kaiser, unfinished domestic violence in Pakistan, Daily Times, March 9, 2015

(۲) سیوطی، جلال الدین، تاریخ الخلفاء، مطبع فخر المطابع، لکھنو، ۱۳۲۱ھ، ص:۹۸

کی شدید خواہش رکھتی ہے اور اسی اولاد کے ساتھ وہ اپنے آپ کو اپنے خاندان اور معاشرہ میں مستحکم سمجھتی ہے۔ اگر اولاد نہ ہو تو اپنے آپ کو غیر محفوظ تصور کرتی ہے۔ معاشرہ میں اگر اس کے ہاں اولاد نہ ہو تو وہ صرف خاندان بلکہ معاشرہ کی طرف سے بھی طعنے برداشت کرتی ہے اور اسے ناکردہ گناہ کی سزا بھگتنا پڑتی ہے جس سے وہ نفسیاتی طور پر پریشان ہوتی ہے اور خلفشار کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس نفسیاتی دباؤ کے تحت وہ غیر شرعی کام سے بھی گریز نہیں کرتی، اور مختلف عاملین والوں کے پاس جا کر اپنے ایمان کو خطرے میں ڈالتی ہے۔ اس سلسلہ میں روزانہ اخبارات و رسائل بھرے ملتے ہیں۔

اس نفسیاتی دباؤ کو زائل کرنے کے لیے اپنے عقیدے کی اصلاح پر توجہ دینا ہوگی۔ سب سے پہلے انبیائے کرام کی التجاؤں پر توجہ دینا چاہئے کہ پریشانی کے عالم میں بھی انھوں نے صرف اللہ کو پکارا جیسے حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اللہ سے دعا کی:

﴿رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ فَبَشَّرْنَاهُ بِغُلَامٍ حَلِيمٍ﴾[1]

اے میرے رب مجھے نیک بخت اولاد عطا فرما، پس ہم نے اسے ایک حلیم بیٹا عطا فرمایا۔

اسی طرح حضرت زکریا علیہ السلام کی دعا کا یوں تذکرہ کیا:

﴿هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ﴾[2]

اسی جگہ زکریا علیہ السلام نے اپنے رب سے دعا کی، کہا کہ اے میرے پروردگار! مجھے اپنے پاس سے پاکیزہ اولاد عطا فرما، بے شک تو دعا کا سننے والا ہے۔

یہ دونوں دعائیں اس نفسیاتی پریشانی کا حل ہیں جو ایک خاتون بے اولادی کی صورت میں سامنا کرتی ہے۔ جب انبیائے کرام نے افضل ترین انسان ہوتے ہوئے بھی مایوسی اختیار نہیں کی، اور صرف اللہ سے مانگا تو ایسی خاتون جو بے اولادی کا شکار ہے اسے بھی اسی طرح ہی اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔ اسی طرح عمومی طور پر ہر مسلمان کو اپنی اس نفسیاتی پریشانی کا حل اس دعا میں ڈھونڈنا چاہیے:

﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾[3]

---

(۱) سورۃ الصافات:۹۹-۱۰۰

(۲) سورۃ آل عمران:۳۸

(۳) سورۃ الفرقان:۷۴

اور یہ دعا کرتے ہیں کہ اے ہمارے پروردگار! تو ہمیں ہماری بیویوں اور اولاد سے آنکھوں کی ٹھنڈک عطا فرما اور ہمیں پرہیز گاروں کا پیشوا بنا۔

اسی لیے رسول کریم ﷺ نے فرمایا:

«الدنيا كلها متاع، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة»[1]

دنیا ساری کی ساری متاع ہے اور بہتر متاعِ دنیا نیک عورت ہے۔

مجموعی نفسیاتی اثرات اور شرعی حل

پاکستانی معاشرہ میں جب گھریلو خاتون ان مسائل کا شکار ہوتی ہے تو اسے مندرجہ ذیل نتائج اس کی شخصیت میں ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں:

- ڈیپرشن (Depression)
- احساس کمتری (Sense of Inferiority)
- غصہ (Anger)
- خوف اور گھبراہٹ (Fear and Anxiety)
- خودکشی کی رجحان (Suicide Attempt)

جب معاشرہ میں ایک عورت مختلف مسائل سے گزرتی ہے تو اس پر مندرجہ بالا اثرات لاحق ہوتے ہیں۔ یہ تمام قسم کے نفسیاتی اثرات ایک ایسا مرض ہے جو انسان کی زندگی پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ اثرات تباہ کن ہیں کہ ڈیپریشن، احساس کمتری، غصے، خوف کا شکار مریض بڑے بڑے کام تو کجا، روزمرہ کے معمولی کاموں کو بھی بمشکل انجام دے پاتا ہے۔ ان تباہ کن اثرات کے باوجود ڈیپریشن کا مرض پوری دنیا میں ایک فیشن کی طرح پھیلتا جارہا ہے جس کا نہ تو کوئی مداوا ہے اور نہ ہی ازالہ ہوتا ہے اور بعض اوقات تو ڈیپریشن کے شکار لوگ بیماری کی انتہا تک پہنچ جاتے ہیں، ایسی انتہا جہاں سے علاج کی امید معدوم ہو جاتی ہے، لہٰذا یہ ضروری ہے کہ ڈیپریشن کے بارے میں صحیح معلومات حاصل کی جائیں اور ان معلومات کی مدد سے خود کو اور دوسروں کو اس مرض سے نمٹنے کی ترکیب فراہم کی جائے۔

انسان کا دماغ ایک کنٹرول روم کی مانند ہے جو انسان کے جسمانی اور جذباتی معاملات کو قابو میں رکھنے کا ذمہ دار ہے۔ ڈیپریشن کے ذریعے ایک ایسی دماغی حالت پیدا ہو جاتی ہے جو دماغ کو اپنا کام صحیح طریقے سے انجام دینے سے روک دیتی ہے۔ یہ ایک ایسی کیفیت ہے جسے نظر انداز کرنا انتہائی خطرناک ہے لیکن ہم میں سے اکثر افراد اسے نظر انداز کر دیتے ہیں اور اس پر توجہ دے کر اس کے علاج کی طرف مائل ہونے سے کتراتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ لفظ "ڈیپریشن" کے ساتھ بہت سی غلط فہمیاں جڑ گئی ہیں اور یہ غلط فہمی ہی دراصل ایک غلط عمل کا راستہ فراہم کرتی ہے۔

---

(۱) نسائی، سنن نسائی، کتاب النکاح، باب المرأة الصالحة، حدیث نمبر: ۳۲۳۴

اس کی مثال کچھ یوں بھی کہ عام طور پر ڈپیریشن کو ایک بیماری سمجھا ہی نہیں جاتا بلکہ یہ ایک خاص طرح کی کیفیت سمجھی جاتی ہے جو کسی انسان پر ایک خاص عرصے تک طاری رہتی ہے جسے ہم کبھی مایوسی' کہیں افسردگی اور کہیں ملول ہونے کا نام دے دیتے ہیں اور کسی کو ڈپیریشن کی جانب توجہ دینے کی فکر تک نہیں ہوتی۔

اس کی ممکنہ وجوہات میں تعلقات کے مسائل، تنہائی و اکیلا پن، بیروزگاری، دماغی تغیرات، اضطراب اور بالخصوص اسی مرض میں مبتلا کسی شخص کو دیکھ کر بھی اس مرض میں مبتلا ہوتا بھی ہے۔ اسلام ایسا دین ہے جو ہمیں ایسی تعلیمات فراہم کرتا ہے جن پر عمل پیرا ہوتے ہوئے مختلف بیماریوں اور تکالیف سے بچا جاسکتا ہے۔ جس کا اظہار غیر مسلم بھی ان الفاظ میں کرتے ہیں:

> "We must recognize that in Islam, our physical bodies have a right over us to take care of our health. Optimize our nutrition, get enough quality sleep and exercise regularly."
>
> ہمیں اس بات کو ضرور تسلیم کرنا چاہیے کہ اسلام میں ہمارے جسم کا یہ حق قرار دیا گیا ہے کہ ہم اپنی صحت کا خیال رکھیں، اپنی خوراک کا دھیان رکھیں، مناسب نیند حاصل کریں اور روزانہ ورزش کریں۔[(۱)]

جبکہ احادیث مبارکہ میں واضح طور پر کھانے، پینے، سونے، جاگنے، اور راحت و سکون کے حوالے سے تفصیل سے آداب سکھائے گئے ہیں اور انسانی جسم پر حقِ واجب قرار دیا گیا ہے کہ وہ اسے راحت و سکون فراہم کرے، جیسا کہ ارشاد نبوی ﷺ ہے:

> «وإن لنفسک علیک حقا، فصم وأفطر، وصل ونم--»[(۲)]
>
> اور بے شک آپ کے نفس کا آپ پر حق ہے، پس آپ روزے رکھیں اور افطار بھی کریں اور نماز پڑھیں اور سوئیں بھی۔

جہاں پر انسانی جسم پر نیند اور عبادت کا حق ہے وہیں اس جسم کی نشوونما کے لیے خوراک کا بندوبست کرنا بھی ضروری ہے اور اس کے لیے حلال کمائی کی کوشش کرنا اور کمانا و کھانا بھی شرعی لحاظ سے فرض ہے جسطرح کہ احکامِ الٰہی ہے:

> ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾[(۳)]

---

(1) Elia, Abu Amina (2015) http://abuaminaelias.com/curing-depressions-and-anxiety-with-islam/, retrieved on14th March 2016

(۲) بخاری، صحیح بخاری، باب صنع الطعام والتکلف للضیف، حدیث نمبر: ۶۱۳۹، ص: ۱۰۶۹

(۳) سورۃ البقرۃ: ۱۷۲

اے ایمان والو!ان پاکیزہ چیزوں سے کھاؤ جو ہم نے تمھیں دی ہیں اور اللہ کا شکر ادا کرو اگر تم اسی کی ہی عبادت کرنے والے ہو۔

جسمانی نشو و نما کے لیے شریعت نے حلال مال کمانے اور خرچ کرنے کا حکم دیا ہے اس کے ساتھ ساتھ اپنے مسلمان بھائیوں کے لیے اچھے اور نیک جذبات رکھنا، خیر خواہی کرنا اچھے کلمات کہنا اچھے گمان رکھنا اپنے ذہن کو نفسیاتی بیماریوں سے کافی حد تک چھٹکارہ دلاتا ہے اور نفس کو ان قبیح چیزوں سے آزاد کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ قرآن کریم نے مومنوں کی تربیت بڑے احسن انداز میں کی ہے اور فرمایا ہے کہ:

﴿يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ﴾(۱)

اے ایمان والو! بہت بد گمانیوں سے بچو یقین مانو کہ بعض بد گمانیاں گناہ ہیں۔ اور بھید نہ ٹٹولا کرو اور نہ تم میں سے کوئی کسی کی غیبت کرے۔ کیا تم میں سے کوئی بھی اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھانا پسند کرتا ہے؟ تم کو اس سے گھن آئے گی، اور اللہ سے ڈرتے رہو، بیشک اللہ توبہ قبول کرنے والا مہربان ہے۔

اس آیت کا مضمون ان تمام وسواس اور شیطانی حملوں کی بنیاد ہے جن کا شکار ایک خاتون ہوتی ہے اور بد گمانیاں، چغلیاں غیبت و جاسوسی کرکے اپنے آپ کو نفسیاتی مریضہ بنا لیتی ہے۔ اور نفسیاتی مریضہ بھی ایسی آخری درجہ کی بنتی ہے کہ اس سے اس کی نوبت خاندان ٹوٹنے تک پہنچ جاتی ہے۔

قرآن کریم و احادیث نبویہ میں ان تمام احکامات اور پند و نصائح کا تذکرہ موجود ہے جن پر عمل پیرا ہو کر معاشرتی خاتون گھریلو مسائل سے نکل سکتی ہے اور عملی طور پر منفی نفسیاتی اثرات سے بچ سکتی ہے۔ اس کا سب سے بہترین حل قرآن کریم میں سورۃ رعد میں بتایا گیا ہے:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾(۲)

جو لوگ ایمان لائے ان کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان حاصل کرتے ہیں۔ یاد رکھو اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو تسلی حاصل ہوتی ہے۔

قرآن کریم میں انبیاء کے واقعات و قصص میں بہترین عبرت ہے۔ ان واقعات سے جو سبق ملتا ہے وہ بنیادی طور پر صبر، شکر اور ذکر کا ہے۔ جن مسائل و مصائب کا سامنا انبیاء کو کرنا پڑا امت کے کسی فرد کو اس کا عشر عشیر بھی

---

(۱) سورۃ الحجرات:۱۲

(۲) سورۃ الرعد:۲۷

نہیں برداشت نہیں ہو سکتا۔ مثلاً غزوہ احد میں صحابہ کی شہادت، بئر معونہ کا واقعہ، صلح حدیبیہ کا واقعہ وغیرہ، ڈھارس بندھاتے ہیں۔

خلاصہ

پاکستانی معاشرہ ایک ایسا معاشرہ ہے جو مختلف قبائل، ذاتوں اور برادریوں کا مجموعہ ہے۔اس میں ہر قبیلہ، برادری اور علاقہ اپنے رسم ورواج کا پابند ہے۔ مقالے میں جہاں خاتون کا مقام اسلام، ہندومت، یہودیت اور عیسائیت کے ہاں بیاں کیا گیا ہے، ساتھ ہی اختصاراً عورت کو معاشرتی طور پر جن مسائل کا سامنا ہے اس حوالے سے بتایا گیا، مثلاً مشترکہ خاندانی نظام، تاخیر سے شادی، خاندان کی بے اعتنائی اور خاتون پر تشدد کے حوالے سے مختلف ابحاث شامل ہیں۔ پاکستانی معاشرے میں جہاں خاتون جہاں گھریلو مسائل کا شکار ہے وہیں معاشی مسائل اسکے لیے علیحدہ پریشانی کا باعث بنتے ہیں جن میں مال کو ہوس اور مال کی کمی دونوں ہی عورت کو نفسیاتی طور پر پریشان کرتے ہیں۔ اسی طرح حادثات بیماریوں اور خاندان میں ہونے والی اموات بھی خاتون کے لیے نفسیاتی ہیجان کا باعث بنتی ہیں۔ موجودہ دور میں مختلف ٹی وی چینلز پر چلنے والے ڈرامے اور کرائم شوز تمام جملہ طور پر خاتون کے لیے نفسیاتی پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے ممکن حد تک ان گورکھ دھندوں میں پڑنے کی بجائے انسان کو انسان سمجھا جائے، مسلمان کو اپنا بھائی سمجھا جائے اس کی جان، مال عزت کا تحفظ کیا جائے۔ اور اگر اس سے کسی نقصان کا اندیشہ ہو اللہ سے خیر و بھلائی کا سوال کرنا چاہیے۔ یہی نفسیاتی دباؤ اور اسکے اثرات سے نکلنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

سفارشات

- سماج میں خواتین کو ان کا تفویض شدہ مقام ومرتبہ دینا خاندان اور معاشرہ کی ضرورت ہے۔
- پاکستانی معاشرہ میں خواتین کے حقوق کے لیے خصوصی طور پر قانون سازی کی ضرورت ہے۔
- گھریلو مسائل سے آگاہی کے لیے خواتین کی تعلیم وتربیت کا اہتمام سکول و کالج اور یونیورسٹی سطح پر بطور سلیبس آگاہی کرانا ضروری ہے۔
- میڈیا پر ایسے شوز کا انعقاد ضروری ہے جن سے خواتین کے مسائل سے آگاہی ہو اور مناسب حل بھی تجویز ہونا چاہیے۔
- یہ شعور اجاگر کرنے کی ضرورت ہے کہ تمام گھریلو ونفسیاتی مسائل کا حل شریعتِ اسلامیہ کی روشنی میں ہی ممکن ہے۔
- زوجین کی تربیت کا اہتمام کرنا جن سے دونوں کو ایک دوسرے کی ضرورت واہمیت کا ادراک ہو۔

- خاندان کی سطح پر ترجیحات کا تعین شریعت اسلامیہ کی بنا پر ہونا چاہیے نہ کہ دنیاوی ترجیحات، جن سے بعد میں مسائل پیدا ہوں۔
- پارلیمنٹ میں ایسی قانون سازی ہونی چاہیے جن سے عورتوں کے رشتہ طے ہونے سے لے کر وراثت ملنے تک حقوق پر عملدرآمد کے لیے ضروری کمیٹیوں کا انعقاد ہو تا کہ ان قوانین پر مناسب طریقے سے عمل ممکن بنایا جاسکے۔